

# 令和2年 1月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名				栄養価				
		蛋白質源 無機質源	ビタミン源	熱量源	調味料	熱量 kcal	蛋白質 g	塩分 g		
9 木	 赤魚ねぎ塩焼き ごぼうサラダ ◎栄養満点！島原ばあちゃんの具雑煮	 牛乳 赤魚 鶏肉 昆布 かまぼこ	ごぼう キャベツ 人参 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 油 トク 里いも	酢 塩 こしょう しょうゆ	778	28.0	2.3		
10 金	 ツイスト揚げパン (砂糖) ハムチーズピカタ 温野菜 ポークビーンズ	 牛乳 卵 チーズ ベーコン 豚肉 大豆 ハム	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	パン 砂糖 油 じゃがいも	酢 塩 コンソメ こしょう ケチャップ	857	30.8	3.2		
14 火	 フラワーロール ミートボール(3個) 菜の花ソテー ポトフ コーヒーミルク	 鶏肉 ウィンナー	菜の花 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ とうもろこし	パン 油 バター じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	782	29.0	3.7		
15 水	 中華ごはん 蒸しぎょうざ(3個) 中華風切干大根	 牛乳 豚肉 鶏肉	人参 たけのこ しいたけ 小松菜 切干大根	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ 塩 オイスターソース	758	27.9	2.6		
16 木	 さんまのみぞれ煮 もやしと青菜のおひたし ◎石狩鍋	 牛乳 さんま 鮭 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 白菜 春菊 玉ねぎ しいたけ 大根	米 バター	しょうゆ みりん 酒 みそ	775	33.8	2.9		
17 金	 セサミンズ えびカツ(ソース) コールスローサラダ ◎たまごとコーンのスープ	 牛乳 えび ベーコン 豚肉 卵	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	パン 油 砂糖 でんぷん	中濃ソース 酢 塩 こしょう コンソメ	747	30.4	4.1		
20 月	 茶飯 野菜炒め おでん	 牛乳 豚肉 ちくわ ちくわぶ 揚げボール 昆布	人参 たけのこ 大根 しいたけ もやし キャベツ ポンカン	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 砂糖	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	752	28.6	4.4		
21 火	 バターロール 白花豆のコロッケ 花野菜のサラダ(サウザンドレッシング) かぶのとり〜スープ	 牛乳 白花豆 ベーコン 豚肉	ブロッコリー かぶ カリフラワー 人参 玉ねぎ ほうれん草	パン 油 でんぷん	塩 こしょう しょうゆ 酢 コンソメ	855	28.2	3.3		
22 水	 ポークカレー ミートオムレツ 白菜のゆず漬物	 牛乳 卵 豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり ゆず トマト	米 油 じゃがいも 小麦粉	一味唐辛子 コンソメ しょうゆ 塩 ケチャップ うすくちしょうゆ	809	30.4	2.6		
23 木	 鶏のごま照り焼き 春雨サラダ みそ麻婆豆腐	 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	人参 もやし きゅうり 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	米 ごま 油 でんぷん ごま油 春雨	塩 豆板醤 酢 しょうゆ みそ 酒	880	33.5	2.7		
24 金	 ソフト麺 ミートソース おさかなナゲット(2個) フレンチサラダ	 牛乳 たらちお いか あじたら いわし 豚肉 ぶり	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり みかん グリーンピース	ソフト麺 油 小麦粉	コンソメ ケチャップ ウスターソース 酢 こしょう 塩	843	31.7	3.0		
27 月	 さばのみそ煮 青菜のサラダ ぼっかけ汁	 牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 人参 もやし ごぼう たけのこ 長ねぎ	米 油 砂糖	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢	802	28.3	2.5		
28 火	 コッペパン ポイルウィンナー(2本) ソーキャベツ コーンシチュー いちごジャム	 牛乳 ウィンナー 豚肉 スキムミルク	キャベツ レモン 人参 人参 とうもろこし	パン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	808	34.7	3.9		
29 水	 ひじきごはん かつおごま風味フライ 辛子和え	 牛乳 鶏肉 油揚げ かつお ひじき	人参 たけのこ もやし 小松菜	米 麦 ごま 油 砂糖 パン粉	酒 洋辛子 しょうゆ うすくちしょうゆ	751	31.6	2.3		
30 木	 鮭の塩焼き ゆかり和え ◎野菜たっぷりすいとん	 牛乳 鮭 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 大根 長ねぎ かぼちゃ ごぼう	米 すいとん	みそ しょうゆ 塩	778	33.6	3.0		
31 金	 はちみつパン ハンバーグデミグラスソース 親子豆サラダ 野菜スープ	 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ しめじ もやし 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも 小麦粉	ケチャップ 塩 酢 ウスターソース コンソメ しょうゆ こしょう	796	32.9	4.0		
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ♪16日、20日、22日は、蕨市内産の野菜を使用する予定です。						平均栄養価		798	30.8	3.2

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、毎月の献立等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！  
(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

◇応募献立◇  
学校給食のメニュー  
作りにチャレンジ

- 9日 栄養満点！島原ばあちゃんの具雑煮
- 16日 石狩鍋
- 17日 たまごとコーンのスープ
- 30日 野菜たっぷりすいとん



## 菜の花

「菜の花」は、春の訪れを教えてくれる食材と言われ、1～3月が旬の野菜です。食用として食べられる菜の花は、つぼみと花茎の部分になります。味は独特のほろ苦さと香りが特徴です。14日の「菜の花ソテー」では、ほうれん草ととうもろこしと一緒にソテーして食べやすくしました。「菜の花」で一足早い春の訪れを感じてみましょう♪

